

课堂内外

段子时间

打太极柔力球 老年人也可“柔”美无比



看起来容易学起来难，往往一个简单动作不是做不漂亮，就是经常掉球。对于初学者来说，照着下面的学习宝典进行学习，收获一定不小。

上练习，直至得心应手，不再掉球后再开始加入动作练习。

找球队面对面学

初学太极柔力球的老年朋友，宜选择耐用牢固、重量轻、弹性大、韧性好的球拍。虽然有关如何练习太极柔力球的书籍和视频很多，还是建议老年朋友要先加入球队学习，因为面对面的学习交流，能够快速掌握正确的动作要领，使动作柔美自然、协调连贯，还可避免因为总是掉球而失去兴趣。

掌握技术很关键

太极柔力球的动作中汲取了太极拳的精髓，动作柔美但不失张力，讲究圆灵舒展、刚柔并济。看似简单的圆弧轻划、迎引拉抛等动作，但其实每个动作都包含了手、眼、身、法、步与呼吸的配合，力度拿捏、方位掌握都有一定难度。因此，掌握技术规范是关键，相信随着技艺的提高，最终定能形成自己的表演风格。

控制好锻炼时间

太极柔力球虽然不像有的运动容易受伤，但是柔力球的动作中有很多躯体旋转、下肢扭转和甩臂动作，如果运动时间过长，容易造成关节囊的拉扯和关节韧带的松弛。因此，建议老年朋友将每次锻炼时间控制在1小时内，并且做好运动防护。运动后及时拉伸放松，让肌肉更好地恢复状态，减少运动后僵硬、挛缩的风险，以防运动损伤。 □中老年柔力球教练 王军

先持空拍练习

初练柔力球的朋友往往都有一颗迫切的心，希望今天刚学基本动作，明天就学会套路动作，后天就能够表演花样。学习一项健身运动项目，我们都应该遵守循序渐进、持之以恒的原则。太极柔力球在刚开始练习时很容易掉球，老年朋友可以先持空拍练习，然后再将球放到拍

【住一楼血压不高】

前段时间体检查出我的血压有点高，得每天服用降压药。上幼儿园的孙子知道了就问：“爷爷，您怎么总是吃药？”

我告诉他：“爷爷血压有点高。”孙子嘀咕：“咱们住的是不是太高了？我姥姥的血压就不高。”

我问：“那为啥？”“我姥姥住的是一楼。”孙子这一句话，逗得全家哈哈大笑。 □陈树德

【重男轻女】

国庆假期，我带小外孙参加一位老友儿子的婚礼。等婚礼仪式结束后，小外孙对我说：“姥爷，现在大家经常说男孩女孩一个样，可我发现你们还是重男轻女呀！”

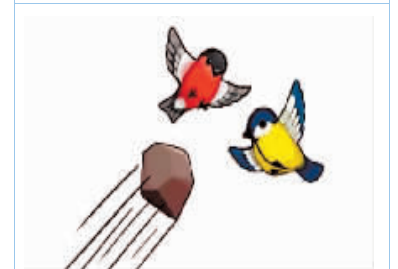
我不解地问道：“我们怎么重男轻女了？”小外孙说：“刚才我听到你们都祝新郎新娘早生贵子，这不就是重男轻女吗？你们为什么不祝新郎新娘早生贵女呢？” □李朝云

智慧树

【趣味益智题】

1. 王大妈和李大婶是好朋友，住在同一条街，她们总是一起去跳广场舞，可是每天一出门就一个向左走，一个向右走，这是怎么回事呢？
2. 赵大爷天天掉头发，用了很多方法都不好使，只有一种方法能使他永远不掉头发，是什么办法呢？

【看图猜成语】



(以上答案见2版)

开心快乐

炫耀一刻

葫芦这样盘 颜色红又润

我是一个文玩爱好者，已经盘过好几年葫芦了。平时，经常看到很多中老年朋友手里拿着一个十分小巧的手捻葫芦，一边走一边盘玩。今天，我就跟大家分享一些盘玩葫芦的心得。

用于盘玩的葫芦应是已经干透，至少选择放置一两年的葫芦，时间越长越好，这样盘出来的效果会更好，不建议选择当年刚下架的葫芦。

首先我说一下盘葫芦时戴不戴手套的问题。个人建议刚开始盘的时候，可以戴一段时间，因为葫芦刚打完外皮后，即使已经干透，表皮也会不平整，用手套或棉布盘比直接用手盘的抛光性要好一些。但是这种盘玩方式只建议在初期进行，当葫芦的整体表面都抛出光泽时，就不要再戴着手套盘了，直接上手盘就可以了。上手盘的时候要注意手的清洁，否则，葫芦就会被盘脏，刚开始还可以擦掉，但是时间一长就会渗入葫芦外皮了。

其次是关于抹不抹油盘。个人建议不抹油，因为通过抹油盘出来的葫芦颜色发乌，不像自然盘出来的那种有通透、润泽之感。

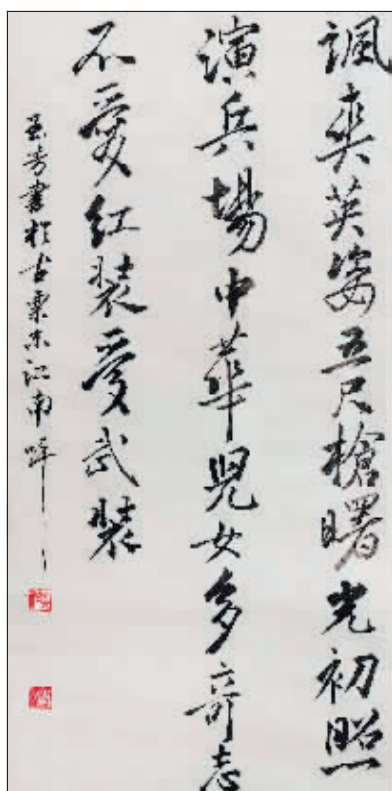
再者是即使喜欢盘玩葫芦，也不用一直盘。当葫芦每天被盘到有油腻感和摩擦感的时候就可以了，清理干净放着就行。放置的地方最好有充足的阳光，可以在家里的阳台吊着晒，也可以放到车里吊着晒。

最后一点，也是最重要的一点，就是葫芦的皮质。想要盘出紫红色的葫芦，时间虽然重要，但个人认为最重要的还是葫芦本身的皮质。挑选葫芦的时候，要优先选择皮厚、无暗痕，且表皮完整的葫芦。

□爱文玩



国画《锦绣河山》
作者 宋雪梅



摄影《“足球”踢上天》

作者 苟智才

与您约稿

秀出佳作，分享美文，原创图文作品请发至1372136484@qq.com。

书法 作者 李玉芳

飒爽英姿五尺枪 曙光初照演兵场
中华儿女多奇志 不爱红装爱武装